

# Перспективный план работы по формированию ЗОЖ у детей средней группы № 18 «Здоровячок»

*Составила: Мошкович М.П.*

*Месяц*

*Тема*

*Содержание и формы работы с детьми  
Содержание и  
формы работы с родителями*

**Сентябрь.**

**Ребёнок и здоровье.**

**1. Беседа:** «Как я буду заботиться о своем здоровье»

**2. Игра- занятие** «Помоги Зайке сберечь здоровье»

Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

**3. С/рол. игры** «Поликлиника», «Больница»

Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.

**4. Чтение** К.Чуковский «Доктор Айболит»

**Анкета для родителей** «Семья и здоровье ребёнка»

Цель: выявление роли физической культуры в семье.

**Консультация:** «Развиваем пальчики»

## **Октябрь.**

### **Полезные продукты.**

#### **1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»**

Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.

#### **2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»**

#### **3. Дидактические игры «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное»**

Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах

#### **ООД: «Здоровая пища»**

Цель: способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма

#### **3. С/рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем»**

Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами

#### **4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»**

#### **5. Продуктивная деятельность** Аппликация «Большие и маленькие яблоки»

Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы

## **Ноябрь.**

### **Личная гигиена, умывание каждый день.**

#### **1.Беседа «Чистота и здоровье», «Умываются котята по утрам и вечерам», «Как правильно мыть руки», «Как ухаживать за полостью рта».**

Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

#### **2.Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Почистим зубки»**

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.

#### **3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».**

Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов

**4. С/рол. игра** «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты»

Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены

**5. Чтение** К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»

**Консультация для родителей:** «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни», «Культурно гигиенические навыки и их значения в развитии ребенка».

## **Декабрь. Наше здоровье.**

**1. Беседа** «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Правила здорового носа».

Цель: Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке.

**2. Дидактические игры** «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».

Цель: Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания.

**3. Чтение** Н.Саконская «Где мой пальчик», С. Шукшина «Как беречь нос».

**4. С/рол. игра** «Кукла Маша простудилась», «Больница»

Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом.

**Анкетирование** «Здоровый образ жизни».

**Родительское собрание:** «Здоровье ребенка в наших руках».

## **Январь.**

### **Витамины и здоровье.**

**1. Беседа** «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов»

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

**2. Дидактические игры** «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – неполезно».

Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.

**ООД:** «Путешествие за витаминами»

Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.

**3. Продуктивная деятельность:** Рисование «Витамины»  
Апликация «Овощи и фрукты», Лепка «Морковки».

Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов.

**4. Чтение** С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»

**Памятка для родителей** «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей»

«Упражнения для формирования правильной осанки у детей»

## **Февраль.**

### **Тело человека.**

**1. Беседа** «Моё тело», Рассматривание картин – «Тело человека»

Цель: Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни

**2. Дидактические игры** «Запомни движение», «Покажи части тела».

Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**3. Чтение** С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»

## **Март.**

### **Будем спортом заниматься.**

#### **1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»**

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.

#### **2. Дидактическая игра «Назови вид спорта»**

Цель: Закрепить название некоторых видов спорта

#### **3. С/рол.игра «Физкультурное занятие в детском саду»**

Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности

#### **4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи»**

Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.

### **День здоровья.**

**Папка-ширма «Массаж против насморка»**

**Картотека**

«Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»

## **Апрель.**

### **Опасности вокруг нас.**

#### **1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»**

Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности

#### **2. Занятие «Врачи – наши помощники»**

Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук

#### **3. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»**

Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.

#### **4. С/рол. игры «Мы шоферы», «Пожарники»**

Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии пожарника, способствовать формированию основ здорового образа жизни.

#### **5. Чтение «Кошкин дом»**

#### **Консультация для родителей:**

«Учим детей основам безопасности».

### **Май.**

#### **Закаляйся - если хочешь быть здоров.**

#### **1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья**

Цель: расширять и систематизировать знания детей о солнце, воздухе и воде, как полезных для здоровья средств закаливания

**2. Дидактическая игра:** «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»

#### **3. С/рол. игры «Семья»,**

#### **4. Продуктивная деятельность** Рисование «Светит солнышко»

Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка

#### **5. Чтение:** потешка «Солнышко ведрышко»

Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».